ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ Я СКУЧНАЯ? СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА: КАК ИЗМЕНИТЬСЯ И ПРЕОБРАЗИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ. Я - СКУЧНЫЙ ЧЕЛОВЕК, И ЭТО МЕШАЕТ МНЕ ВО ВСЁМ

КАТЕГОРИИ

- Комплектующие
- Лестницы
- Козырьки и навесы
- Пандусы

У всех наверно есть в компании человек, с которым очень скучно проводить время. С ним мало кто общается, мало, кто приглашает его сходить в кафе, да и ему особо это не интересно. Общаться со скучным и занудным человеком не так то и весело, уж согласитесь. Но гораздо хуже, когда Вы замечаете, что сами становитесь скучным окружающим Вас людям.

Стать скучным человеком не так уж и сложно. Общаясь со скучными людьми, мы часто замечаем, что они как бы давят на нас своим меланхоличным состоянием, и мы сами становимся такими же скучными и не интересными, как и они. Но это вовсе не означает, что надо держаться от скучных и неинтересных людей подальше. Общаться с ними не стоит переставать, они этого просто не переживут. Гораздо лучше переучить их и сделать менее скучными для Вас и окружающего общества. Но сначала надо самим таким скучным человеком не стать, а для этого советуем придерживаться некоторых правил.

- **Оставайтесь всегда свободными и раскованными** . Как говориться, будьте душой компании и открыто вступайте в диалоги. Для этого рекомендуем больше читать, интересоваться новостями, всем, что творится в мире, чтобы людям было о чём с Вами поговорить.
- **Культивируйте в себе хорошее настроение.** Для этого смотрите больше весёлых передач, общайтесь с интересными людьми, читайте больше анекдотов. Одним словом будьте весёлым и жизнерадостным, и скучным Вас тогда никто не назовет.
- **Много спите и отдыхайте.** Это к слову о хорошем настроении. Доказано, что когда человек переутомляется, ему ничего не хочется делать и не с кем не хочется общаться, что в принципе и делает его скучным в глазах окружающих. А вот если Вы будете отдохнувшим и бодрым, то Вы сами заметете, как притягиваете к себе людей.
- **Почаще делайте себе и людям подарки.** Не бойтесь тратить деньги, не будьте скрягой и эгоистом. Уж поверьте, это не делает Вам чести. А вот открытые и бескорыстные люди, всегда пользуются спросом. Однако будьте внимательны, и отличайте людей, которым нужны Вы, от людей, которым нужны Ваши деньги.
- **Много смейтесь, а если есть возможность – хохочите как дети** . Смех не только продлевает жизнь, но и делает Вас более приятным в глазах окружающих.
- **Проживайте каждый день, как праздник** . По сути, это так и есть – каждый наш день жизни, это праздник для нас самих, не забывайте об этом. Уж лучше Вас назовут гулякой, чем скучным и неинтересным человеком.
- **Живите воображением, а не логикой** . Логика она скучна, и не даёт возможности для развития Вас как личности, а вот богатое воображение – напротив, очень привлекательная и совсем не скучная штука. Побольше бы людей с богатым воображением, и мир бы точно не скучал.
- **Придумывайте необычные истории и рассказывайте о них с очень серьёзным видом** . Это отлично поднимет настроение и скучным Вас точно не назовут. Но, к сожалению, и правдивым тоже.
- **Чаще будите спящего в Вас ребёнка** . Почему бы и нет? Дети точно никогда не скучают, и занудами их не назовёшь. Почему бы не разбудить в себе ребёнка хоть ненадолго. Это точно избавит от скуки.
- **Влюбляйтесь.** Как можно чаще. В свою жену. Ну а если жены ещё нет, то найдите себе объект страсти, и тогда скучно точно не будет.

Вот такие советы помогут Вам не стать скучным и неинтересным в глазах людей. Впрочем, чего Вы и желали.

Почти каждый оказывался в неловкой ситуации, когда у вас и вашего собеседника одновременно иссякали темы для разговора. Это обычно сопровождается некоторой растерянностью и смущением: Неужели я интересен им меньше, чем я думал? Я (вздох) такой скучный?

Мы не пытаемся сделать из вас параноика – абсолютно все имеют от способности и потенциал стать интересным человеком. Но если показаться скучным – ваш постоянный страх, проверьте наличие в вашем поведении признаков, перечисленных ниже.

15 ПРИЗНАКОВ СКУЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

1.СКУЧНЫЕ ЛЮДИ ВЕДУТ НЕСБАЛАНСИРОВАННЫЕ РАЗГОВОРЫ

Вместо того, чтобы чередовать монолог со слушанием, скучные люди впадают в одну из крайностей. Образуется асимметрия в коммуникационном поле между «брать и давать» - то есть они или молча внимают, ничего не говоря, или только говорят, не слушая собеседника.

2. СКУЧНЫЕ ЛЮДИ НЕ УМЕЮТ ОПРЕДЕЛЯТЬ, НАСКОЛЬКО СОБЕСЕДНИКИ УВЛЕЧЕНЫ РАЗГОВОРОМ С НИМИ

Если вас считают скучным, вы, вероятно, не понимаете язык тела другого человека. Человека скучным делает привычка непрерывно болтать, игнорируя сигналы языка тела собеседника, которые показывают (хотя, возможно, и недостаточно громко!): «Мне не интересно то, что вы говорите, и я киваю вам каждые несколько секунд только для того, чтобы показаться вежливым».

3. СКУЧНЫЕ ЛЮДИ НЕ МОГУТ ЗАСТАВИТЬ ДРУГИХ РАССМЕЯТЬСЯ

Чувство юмора подразумевает способность увидеть явление или событие с неожиданной точки зрения, а затем, естественным образом, высмеять его. Скучные люди не способны на это.

БОНУС: Если вы умеете рассмешить людей, вам гораздо проще назначить свидание!

4. СКУЧНЫМ ЛЮДЯМ НЕЧЕГО СКАЗАТЬ

Хам - это тот, кто излишне громок, резок и лишен такта в социальных ситуациях, а скучный человек, напротив, чрезмерно осмотрителен, дальновиден и всегда действует с оглядкой.

Там, где громогласный хам уверен, что он самый интересный человек среди присутствующих, тихий зануда убежден, что лучше ничего не говорить, потому что - кто захочет его слушать? Это люди, которые всегда отвечают на вопросы уклончиво: «Я не знаю», «Вроде того», «Наверное».

5. СКУЧНЫЕ ЛЮДИ ВСЕГДА ДЕЛАЮТ ОДНО И ТОЖЕ

Энди жаловался на друзей, которые ходили в паб каждые выходные, и выражали разочарование, когда он не хотел присоединиться к ним – Энди предпочитал посещать музеи, читать книги или совершать пешие прогулки на природе.

«Для меня то, что делает человека скучным – это вести сидячий образ жизни без всякого разнообразия», - говорит Энди. – «Разнообразный опыт позволяет поговорить о многом, даже в те выходные, когда вы идете в паб. Теперь вам на самом деле есть, что обсудить!».

Решившись на перемены, вы почувствуете себя лучше, так как новизна и вызов делают людей счастливее.

6. СКУЧНЫЕ ЛЮДИ НЕ ИМЕЮТ СОБСТВЕННОГО МНЕНИЯ

7. СКУЧНЫЕ ЛЮДИ НЕ УМЕЮТ РАССКАЗЫВАТЬ ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ

Если вы хотите по-настоящему увлечь окружающих, вы должны уметь рассказывать истории. Кстати говоря, по данным исследований, мужчины, которые умеют это делать, вдвойне привлекательны для женщин.

8. СКУЧНЫЕ ЛЮДИ НЕ МОГУТ ДОБАВИТЬ НИЧЕГО НОВОГО

Исследования показывают, что мы запрограммированы, на уровне коры головного мозга, на постоянные поиски новизны. Это следствие более чем 800 тысяч лет эволюции. Если вы не предлагаете собеседнику ничего нового, вы не будете стимулировать его мозг. Для многих, скучный человек – это тот, от кого мы не можем узнать ничего нового.

9. СКУЧНЫЕ ЛЮДИ НЕ МОГУТ ПОСМОТРЕТЬ НА ВЕЩИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Скучные люди, как правило, не могут (или не хотят) понять, каким предстает мир с точки зрения окружающих. Способность поставить себя на место другого человека автоматически делает вас интересным собеседником. Ключевое значение в развитии этой способности имеет эмоциональный интеллект.

10. СКУЧНЫЕ ЛЮДИ НЕ УМЕЮТ ВОВЛЕКАТЬ В РАЗГОВОР

Что делает нас скучными – так это неспособность вовлечь других в интересный разговор. Это обычно происходит, когда скучный человек хочет высказаться и утопает в массе несущественных подробностей. Эта способность также связана с эмпатией: если вы не понимаете, что кто-то чувствует себя выключенным из разговора, вы скучный.

11. СКУЧНЫЕ ЛЮДИ НЕ УМЕЮТ ИМПРОВИЗИРОВАТЬ

Если у вас есть готовый сценарий для каждого возможного разговора и вы не можете отклониться от него, у вас проблемы.

Эрик рассказывает:

«Часто бывало, что кто-то в беседе упоминал тему, о которой я ничего не знал. Для того, чтобы оставаться включенным в разговор, я стараюсь вставить любое забавное замечание или анекдот, пусть даже отдаленно с этим связанный.

Чтобы прослыть хорошим собеседником, не обязательно говорить только правильные вещи, вы просто должны сказать что-то, что подхватит другой человек. Разговор похож на игру в мяч: если ты не кинешь его обратно, игра закончена».

12. СКУЧНЫЕ ЛЮДИ ГОВОРЯТ МОНОТОННО

Человека, который говорит монотонно, мы автоматически помещаем в категорию «скучные». Это заставляет окружающих думать, что вы излишне серьезны, когда вы хотите быть саркастичными; никто не сочтет, что вы взволнованы или вдохновлены чем-то, напротив, все решат, что вы просто люто ненавидите все на свете. И еще – монотонный голос заставляет вас выглядеть глупым и ограниченным.

13. СКУЧНЫЕ ЛЮДИ ПОСТОЯННО НЕГАТИВНО НАСТРОЕНЫ

Люди, которые полны негатива – самая скучная категория из всех. Негативные модели поведения делятся на три категории:

МЕНТАЛИТЕТ ЖЕРТВЫ: «Я снова вляпался! Ну почему мне так не везет? Почему я? Почему?»

МЕНТАЛИТЕТ ДЕФИЦИТА: «Меня опять лишили этого шанса! О нет!».

МЕНТАЛИТЕТ ОБВИНЕНИЯ: «Это все из-за правительства! Во всем виноват президент! Потому что кругом конкуренты! Все дело в тебе! Это все из-за твоих недостатков!».

14. СКУЧНЫЕ ЛЮДИ ПОСТОЯННО ПОВТОРЯЮТСЯ

Вы слышали про самого скучного рассказчика? Он рассказывает одну и ту же историю снова и снова! Почитайте новости или потратьте пару часов, чтобы найти свежий материал.

15. СКУЧНЫМ ЛЮДЯМ ВСЕГДА СКУЧНО

Скука – это улица с двусторонним движением. Люди, от которых скучно, признаются, что сами часто скучают.
И наоборот: большинство людей заражаются вашим волнением и возбуждением, так что проявите его!опубликовано .

P.S. И помните, всего лишь изменяя свое сознание - мы вместе изменяем мир! © econet

Мы боимся скуки. В разговоре мы не любим скучать, но еще больше мы не хотим наскучить другим.

Пользователи сайта Quora пытались выяснить, что именно делает человека скучным, и вот к описанию каких черт характера и привычек скучных людей они пришли.

СКУЧНЫЕ ЛЮДИ НЕ УМЕЮТ ВЕСТИ РАЗГОВОР

Психологи часто сравнивают разговор с игрой в теннис: все участники должны как подавать, так и принимать удары (в этом случае темы и идеи). Вместо того чтобы находить баланс в беседе, скучные люди или только говорят, или только слушают.

ИМ СЛОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ СОБЕСЕДНИКА

Скучный человек, скорее всего, не обращает внимания на поведение и язык тела своих собеседников. Он пропускает те сигналы, которые говорят о том, что разговор стал односторонним.

Человека делает скучным непрерывная болтовня и игнорирование сигналов, которые говорят (иногда даже кричат): «мне не интересно то, что вы говорите, но я киваю каждые несколько секунд только из вежливости».

ИМ СЛОЖНО ЗАСТАВИТЬ ЛЮДЕЙ СМЕЯТЬСЯ

Чувство юмора невозможно представить без определенной гибкости ума, способности проанализировать идею или событие с множества сторон и перспектив. Скучным людям недостает этого умения.

СКУЧНЫЕ ЛЮДИ ПОГРЯЗЛИ В РУТИНЕ

Если у вас есть друзья, которые каждые выходные идут в один и тот же клуб и обижаются, если вы не хотите присоединиться из-за, скажем, похода в музей, поездки в другой город или тихого вечера за книгой или фильмом, то неудивительно, что вам с этими друзьями иногда бывает скучно.

Разнообразные события, действия и новые впечатления помогают наполнить разговор историями, фактами и темами, которые всем интересны.

СКУЧНЫМ ЛЮДЯМ НЕЧЕГО ДОБАВИТЬ

Есть два вида скучных людей — громкие и тихие. Первые полагают, что они самые интересные люди и все с нетерпением хотят узнать их мнение, которое не раз уже было высказано. Вторые обычно сидят в стороне и уверены в том, что их мнение никого не интересует.

Ни тем ни другим обычно нечего добавить к текущему разговору.

У СКУЧНЫХ ЛЮДЕЙ НЕТ СОБСТВЕННОГО МНЕНИЯ

Если человек никогда критически не рассматривает и не оценивает свои мысли, доводы и убеждения, то, скорее всего, его мнение не способно эволюционировать и развиваться.

Люди, которые не видят или не хотят взглянуть на то, что находится за пределами их привычных убеждений, являются скучными. Они способны лишь изо дня в день повторять свой узкий взгляд на множество тем.

СКУЧНЫЕ ЛЮДИ НЕ УМЕЮТ РАССКАЗЫВАТЬ ИСТОРИИ

Чтобы заинтересовать собеседника, важно уметь рассказывать истории — занимательные, познавательные и интригующие. В этом и заключается успешное общение. Если история не волнует и не впечатляет рассказчика, то она не впечатлит и слушателей.

Чтобы научиться рассказывать собственные истории, важно уметь «вытягивать» истории из собеседников и по-настоящему интересоваться ими.

СКУЧНЫЕ ЛЮДИ НЕ СМОТРЯТ НА ВЕЩИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ДРУГИХ

Скучные люди — обычно те, кто не в состоянии поставить себя на место другого человека. Именно поэтому им сложно понять, что разговор может вестись с точки зрения другого человека.

У СКУЧНЫХ ЛЮДЕЙ НЕЧЕМУ УЧИТЬСЯ

Потребность в новых знаниях, умениях и свежей информации крайне важна для людей. Это эволюционная необходимость, недаром говорят, что «знание — сила».

Если человек не вносит в разговор ничего нового, он не интересен окружающим.

СКУЧНЫЕ ЛЮДИ НЕ ЗАБОТЯТСЯ О СОБЕСЕДНИКАХ

Для гармоничного и интересного разговора важно, чтобы все участники были заинтересованы и получили возможность высказать свое мнение.

Неспособность включать других людей в беседу делает человека скучным.

Каждая девушка разная, только ты могла заметить, что определенные девушки привлекают внимание многих парней, а некоторые живут жизнью серой мышки, хотя и выглядят модно, за внешностью следят и т.д. А это мешает построить счастливые отношения, и это одна из главных **причин почему тебя бросают парни** . Так **что делать если я скучная** ? Как это изменить? И можно ли это вообще изменить. Можно. Для этого правда придется хорошо поработать над собой, но результат тебя не разочарует.

Что же делать если я скучная?

Для начала разберем причины почему тебя считают скучной:
- малообщительная
- замкнутая (закрытая)
- мало тем для интересов
- не умеешь толком развлекаться
- занудство
- все эмоции внутри
- пассивность

Скучно с людьми которые **постоянно молчат** . Конечно девушка любит ушами и это известно всем, но не один парень не будет чесать языком в пустоту без отдачи. Для мужчин твое молчание создает впечатление, что не ты скучная, а тебе с ними скучно и не найдя отклика в тебе, они меняют объект интереса на другого человека.

- **Закрытые люди** , не раскрывающие свою жизнь малоинтересные. Общие темы это хорошо, но когда доходит до личных историй, замывание не сулит ничего хорошего.
- **Занудство** - говорить нужно, о том, что интересно обоим людям. Иначе, они будут слушать только ради приличия, а далее вовсе перестанут - т.к. всему приходит конец. Будь открытой. раскрепощенной, позитивной, и люди потянутся к тебе.
- **Не показывешь эмоций** . Радость, счастье, грусть, печаль, тоска - все это эмоции и энергия, люди делятся ей друг с другом, а если ты держишь все это на нейтральной полосе, люди не видят в тебе чувства, а значит не могут получать полноценное удовольствие. Это тоже нужно исправлять. Не прячь их - пусть их видят.
- **Пассивность** . У тебя нет идей куда пойти чем заняться это все ты кладешь на плечи окружающих. Генерируй идеи, предлагая - это очень ценно.

Что же делать и как это исправить?

Найди себе хобби , развлечение и развивайся. Чем этого будет больше, тем будет лучше. Например ты можешь начать увлекаться **женскими моделями автомобилей** . Знать о них достаточно и это станет очень хорошей почвой для разговора с мужчиной.

Кинокартины . Смотри признанное общепризнанное кино, а не модные фильмы на 1 раз. Твое собственное мнение будет ценно и станет поводом для очень плодотворного разговора.

Показывай эмоции . Смейся искренне, шути, будь открытой - к тебе потянутся люди, потому что им будет с тобой комфортно.

Читай . Начитанная девушка развивает не только свой внутренний мир, но и начинает лучше общаться, а далее становится интересным собеседником. Поверь, 96% парням не нравятся разговоры о шмотках. Поэтому ты должна быть разносторонне развита.

Это все изменит твою жизнь - заведешь друзей, а главное - общение и открытость - это **секрет счастливой семейной жизни** .

Надеюсь, ты поняла, что делать если ты скучная. Изменяйся. Это сложно, но достижимо. Главное хотеть изменений искренно и тогда все получится. Быстро не удастся, **на это уйдет примерно 1 год** , но первые результаты заметишь **через 1-2 месяца** . твоя жизнь, только в твоих руках.

Даже скучные люди не любят скучных людей. Почему? Да потому, что с ними скучно (уж прости за тавтологию). И от этого качества следует избавиться сразу, как только получается его заметить. Правда, проблема заключается в том, что нет скучного человека, который считает себя таковым. Ты наверняка тоже думаешь, что с тобой безумно интересно, но это может быть самым большим самообманом твоей жизни. Поэтому сегодня мы опустим тебя в грязь из собственных слабостей. Ты хорошенько пропитаешься этой грязью, поймешь, что жить так дальше нельзя, и сходишь в душ помыться. Надеемся, что после этой процедуры ты уничтожишь монотонность и унылость своего характера.

1. ТЫ НЕ ПОНИМАЕШЬ СОЦИАЛЬНЫЕ СИГНАЛЫ

Психопаты отличаются от здоровых людей не только диагнозом, но и неумением распознавать и объяснять социальные сигналы. Они, грубо говоря, живут вне общества, не могут понять толпу, а значит, не могут понять желания конкретного человека, поэтому и совершают различные дикие поступки, что переходят всякую мыслимую границу. Но ты не обязательно являешься психопатом, если тоже не умеешь распознавать эти сигналы. Быть может, ты просто никогда не пытался этого делать. А ведь всё лежит на поверхности.

К примеру, если ты долго говоришь и не обращаешь внимание на то, как все вокруг зевают, смотрят на часы, переминаются с ноги на ногу, то это значит, что ты упустил массу социальных сигналов, которые могли бы тебя спасти от звания скучнейшего человека на планете. В следующий раз старайся вовремя выявлять эти вещи, чтобы корректировать или даже прекращать свой монолог.

2. ТЫ СЛИШКОМ БЕСПОКОИШЬСЯ О ТОМ, ЧТО ДУМАЮТ ДРУГИЕ ЛЮДИ

Скучные люди - это всегда осторожные люди, причем осторожные не только в поступках, но и высказываниях. Понимаем, что сейчас социум учит тебя обращаться с чувствами других осторожно, ведь можно ненароком кого-нибудь оскорбить, но, с другой стороны, если ты будешь перегибать с этой осторожностью палку, то ты заставишь всех зевать. Почему? Потому что резкие реплики, субъективные фразы, личное мнение являются своеобразным маркером живой беседы.

Нельзя быть слишком вежливым, когда речь идет о личных взглядах, нельзя быть слишком универсальным для других. Когда ты стараешься , то ты теряешь собственную индивидуальность и превращаешься в манекен. Кто хочет иметь дело с манекеном? Никто. Нет, ты можешь быть добрым и часто соглашаться с кем-то, но не нужно потворствовать и принижать свое достоинство, чтобы выглядеть в глазах других «своим парнем», - это сыграет против тебя.

3. ТЫ СЛИШКОМ НЕГАТИВНО КО ВСЕМУ ОТНОСИШЬСЯ

Хватит ворчать как старый дед. Это не делает тебя приятным для общения, даже наоборот - от тебя хотят держаться как можно дальше. Тот, кто постоянно говорит о , не делает мир лучше, он служит извечным источником уныния, которое периодически вываливается на нашу голову. Вот у тебя был хороший настрой, ты радовался жизни, получил приятный взгляд девушки в транспорте, купил себе бургер и получил второй бесплатно, получил похвалу от босса, а потом узнал, что будет еще премия, а потом ты встречаешь парня, который начинает рассказывать «шикарную» историю о своих проблемах: денег нет, государство - говно, жена ушла, собака умерла, кот погрыз обои, получил пищевое отравление, с работы увольняют. Даже если тебя не касаются эти проблемы, то всё равно становится мерзко, а еще и скучно. Надеемся, что у тебя таких знакомых нет, и еще больше надеемся, что ты сам не являешься ходячим негативом.

4. ВСЕ СКУЧНЫЕ, КРОМЕ ТЕБЯ

Это очень тонкая форма нарциссизма. Ее суть заключается в том, что человек считает всё свое окружение невыразимо скучным, но только потому, что оно не дает ему эмоциональной отдачи. Проще говоря, человек попадает в очередной капкан самообмана, думая, что только он является , когда все остальные люди - тупы и невежественны. Однако правда в том, что твои «приколы», скорее всего, просто скучны - они не направлены на то, что нравится другим.

Поэтому просто задумайся над тем, что ты говоришь. Возможно, что проблема в подаче, возможно - в соприкосновении интересов, а точнее в его полном отсутствии. Любой разговор - это не игра в одни ворота, поэтому важно учитывать интересы других.

5. ТЫ ВЫБРАЛ СТАБИЛЬНОСТЬ В КАЧЕСТВЕ СВОЕГО ПРИОРИТЕТА

Некоторые люди счастливы оставаться в своем пузыре целую вечность. Они не хотят перемен, они боятся всего нового, они свирепо воспринимают всё, что отличается от привычного уклада жизни. И, с одной стороны, подобная жизнь имеет свои плюсы: меньше рисков, меньше неожиданностей, меньше финансовых и личных катастроф. С другой стороны, выбрав такой путь, ты получаешь , и это сразу отражается на восприятии твоей личности - ты становишься скучным и для других, и для себя. У тебя нет зажигательных историй, а немногочисленные яркие переживания тянутся из далекого прошлого: школы, института, армии. Это хреновая и очень скучная жизнь.

Похожие публикации:

- Монтаж водоснабжения в частном доме Монтаж водоснабжения и канализации
- Настурция, посадка и уход в открытом грунте
- Как вырастить рассаду капусты в домашних условиях
- Помидоры в теплице - выращивание томатов для начинающих

© 2023, fondeco.ru - Лестницы и перила. Козырьки и навесы. Пандусы